

UNE ALIMENTATION SAINE, UN CHOIX SENSÉ

L'hypercholestérolémie (taux élevé de cholestérol) est une maladie silencieuse sans symptômes apparents. Les personnes qui présentent cette affection ne se sentent pas malades. Cependant, la maîtrise des taux de cholestérol demeure un élément important d'une bonne santé. Si elle n'est pas traitée, cette maladie peut entraîner un durcissement des artères (athérosclérose), qui est la principale cause de maladie cardiaque⁴.

LES PREMIERS PAS D'UN RÉGIME ALIMENTAIRE FAIBLE EN MATIÈRES GRASSES SE FONT À L'ÉPICERIE. VOICI CE QU'IL IMPORTE D'OBSERVER SUR L'ÉTIQUETTE DES ALIMENTS POUR FAIRE DES CHOIX SANTÉ^{4,5}.

Lisez attentivement l'étiquette sur l'emballage des aliments pour connaître leur contenu en matières grasses (lipides).

Portion : Indique le nombre de portions et la taille d'une portion individuelle dans l'emballage.

Lipides totaux : Recherchez les aliments faibles en matières grasses et tentez d'éviter les aliments riches en gras trans, en gras saturés, en sodium et en cholestérol.

Valeur nutritive

Portion de 1 tasse (265 g)	
Portions dans l'emballage : 2	
Teneur par portion	
Calories : 235	
Calories provenant des lipides : 30	
% valeur quotidienne	
Lipides totaux 3 g	5 %
Gras saturés 1 g	5 %
Gras trans 0,5 g	
Cholestérol 30 mg	10 %
Sodium 775 mg	32 %
Glucides totaux 34 g	
Protéines 18 g	

Valeur quotidienne : D'après un régime contenant 2 000 calories/jour, le % de valeur nutritive indique le pourcentage de votre contenu quotidien dans une portion :

5 % ou moins : faible

20 % ou plus : élevé

Tentez de limiter votre consommation quotidienne de lipides à 30 % ou moins de votre apport calorique par jour.

AUTRES MOYENS D'ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN⁴

- Manger sainement
- Réduire sa consommation d'aliments riches en matières grasses, de sel et de sucre
- Prendre en main sa santé : Vous devez connaître vos taux actuels de cholestérol (LDL-C, HDL-C et triglycérides) et discuter avec votre médecin des valeurs à atteindre.
- Cesser de fumer
- Réduire sa consommation d'alcool
- Faire de l'exercice régulièrement
- Maîtriser son poids : Consultez une diététiste ou une nutritionniste pour vous aider à adopter de bonnes habitudes alimentaires.



Information et ressources additionnelles

Fondation des maladies du cœur du Canada

Téléphone : (613) 569-4361

Site web : www.heartandstroke.ca

Association canadienne du diabète

Ligne sans frais : 1 800 BANTING (226-8464)

Site web : www.diabetes.ca

American Heart Association

Site web : www.americanheart.org

American Stroke Association

Site web : www.strokeassociation.org

Programme d'information sur les aliments de la Fondation des maladies du cœur

Site web : www.healthcheck.org

LDL-C = cholestérol lié aux lipoprotéines de basse densité; HDL-C = cholestérol lié aux lipoprotéines de haute densité

UNE ALIMENTATION SAINE, UN CHOIX SENSÉ

POURQUOI? UNE BONNE ALIMENTATION PERMET DE RÉDUIRE LE MAUVAIS CHOLESTÉROL ET LE RISQUE DE MALADIE DU COEUR.

Le fait d'adopter un mode de vie sain peut améliorer considérablement la réussite de votre traitement et contribuer au maintien d'une bonne santé cardiovasculaire. La consommation d'aliments faibles en gras saturés aide à abaisser le mauvais cholestérol (LDL-C) et à réduire le risque de maladie du cœur. Utilisez le tableau ci-dessous pour vous aider à faire des choix santé, entre les aliments les meilleurs et les aliments à éviter, afin d'adopter un régime alimentaire équilibré constitué d'aliments savoureux qui mettront du piquant dans votre vie⁴!

Groupes d'aliments	Viandes et substituts	Produits laitiers	Fruits et légumes	Matières grasses et huiles	Céréales	Collations et desserts
Meilleur choix	Viandes maigres Poulet et dinde sans la peau Poissons* Légumineuses et tofu Blancs d'oeuf	Lait écrémé, yogourt à moins de 1 % de matières grasses (m.g.) Crème sûre allégée	Légumes frais, congelés ou en conserve	Huile d'olive, de canola, de carthame et de sésame Margarine non hydrogénée	Pains complets et de céréales et pâtes de blé entier Riz complet (brun) Flocons d'avoine, son d'avoine	Maïs soufflé sans gras Bretzels Croustilles cuites au four Gâteau des anges Biscuits avec moins de 5 g de lipides par portion
Avec restriction	Jaunes d'oeuf Noix et graines Crevettes	Lait et yogourt à 2 % de m.g. Fromage à 20 % de m.g. Yogourt glacé	Olives, avocats, noix de coco	Vinaigrette à faible teneur en gras	Céréales de type granola, biscuits secs	Bonbons Collations sucrées ou salées Biscuits avec 5 g ou plus de lipides
À éviter	Viandes grasses*** Bacon, saucisses, viandes préparées, charcuteries***	Lait entier*** Fromage régulier*** Crème, crème sûre, crème glacée***	Légumes au beurre, à la crème ou frits	Beurre, lard, graisse de bacon, huile de noix de coco et de palmiste, margarine solide, sauces à la crème†	Tout aliment cuit avec du shortening et/ou du sucre† Croissants, beignets, danoises†	Croustilles, grignotines au fromage ou salées† Pâtisseries†

D'après Fahey, T.D. et coll.⁵

* Les aliments riches en acides gras oméga 3 et oméga 6 augmentent le bon cholestérol et réduisent le mauvais cholestérol dans le sang.

** Ces aliments renferment un type de lipides qui est bon pour la santé, mais sont riches en calories.

*** Les graisses animales et les produits laitiers riches en matières grasses sont des sources de gras saturés.

† Les frites et les aliments frits, le shortening, les aliments transformés pour collation, les biscuits et les sucreries sont des sources de gras trans.